

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
	краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной
работе и социальным вопросам

Н.С. Усольцева

УТВЕРЖДАЮ

директор колледжа

_____ В.В.Батурин

М. П.

приказ № 318 от 01 сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 10 месяцев.

Составитель:

педагог дополнительного
образования Елизаров С.И.

Красноярск 2025

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Форма обучения: очная

Уровень сложности содержания программы: базовый

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» С изменениями и дополнениями от: 2 февраля 2021 г., 21 апреля 2023 г.
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства спорта РФ № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».
- Приказ Министерства спорта РФ № 1083 от 19.12.2017 «Правила вида спорта «Настольный теннис».
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Локальные акты краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

Актуальность программы

Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадость, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный. Данная программа по настольному теннису способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

Педагогическая целесообразность – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Возраст обучающихся

Программа адресована обучающимся от 15 лет

Объем программы и режим занятий

Программа рассчитана на 120 часов и реализуется в течение учебного года. Общая недельная нагрузка составляет 3 часа. Учащиеся посещают занятия

согласно установленному расписанию один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 3 академических часа с двумя перерывами в 5 минут. Один академический час равен 45 мин.

Формы организации занятий и методы обучения

Форма организации занятий очная. пользуются: групповые; мелкогрупповые (в том числе парные); индивидуальные; практические; комбинированные методы организации деятельности обучающихся.

Формы контроля.

Зачеты, товарищеские игры, соревнования.

Цель программы

Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

Задачи программы

Образовательные:

1. Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
2. познакомить с основными правилами игры в настольный теннис;
3. обучить техническим приёмам;
4. обучить тактическим действиям;
5. научить работать индивидуально, в парах, группах при использовании различных комбинаций и упражнений;
6. обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата и развитие физических способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
3. развивать совершенствование навыков и умений игры
4. повышение общей физической подготовки

Воспитательные:

1. воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
3. Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
4. Воспитать умение работать в группе, команде.
5. Воспитать психологическую устойчивость.
6. Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

Формы аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог дополнительного образования использует варианты тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных соревнованиях колледжа, районных, городских и краевых соревнованиях.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведений соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Беседа

2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	2	1	1	Беседа
3.	Правила игры в настольный теннис	3	1	2	Беседа, опрос, судейство
4.	Общая и специальная физическая подготовка	33	2	31	Тестирование
5.	Основы техники игры	48	6	42	Контрольные задания
6.	Основы тактики игры	24	3	21	Контрольные задания
7.	Контрольные игры и соревнования	6	0	6	Соревнования
8.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	3	0	3	Тестирование
Итого:		120	14	106	

Содержание

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности; беседа на тему «С чего начинается теннис»; культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения

2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России

Теория: Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

3. Учебные игры

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника. Судейство

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

4. Правила игры в настольный теннис

Теория: Знать правила игры в настольный теннис, правила судейства.

Практика: Судейство игр.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, много скоки, бег «змейкой», строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для

развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости.

6. Основы техники игры

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет. Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы нижним вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Технику безопасности при выполнении технических упражнений. Основные приёмы техники выполнения ударов.

7. Основы тактики игры

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

8. Контрольные игры и соревнования

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Форма контроля: результаты соревнований.

9. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Теория: Знать технику безопасности при выполнении контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего года обучения.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	3
2.	Изучение правила игры в настольный теннис	3
3.	Обучение стойке и перемещению. Обучение упражнениям с ракеткой.	3
4.	Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение имитации различных ударов. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов	3
5.	Обучение ударам ракеткой по мячу Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Освоение подачи.	3
6.	Обучение имитации различных ударов. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов	3
7.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов	3
8.	Обучение ударам ракеткой по мячу Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Освоение подачи.	3
9.	Отработка смены хватки ракетки. Обучение игре через сетку. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища	3
10.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	3
11.	Силовая тренировка в тренажерном зале, упражнения на турнике, прыжки, растяжка.	3
12.	Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева.	3
13.	Обучение игре через сетку по линии. Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии.	3
14.	Обучение игре через сетку по линии. Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии.	3
15.	Имитация ударов слева «с лета». Обучение игре кроссом	3
16.	Обучение «резанным» ударам у стенки. Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	3
17.	Игра через сетку. Обучение игре с пересечением	3
18.	Имитация ударов слева «с лета». Обучение игре кроссом	3
19.	Обучение «резанным» ударам у стенки. Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	3
20.	Игра через сетку. Обучение игре с пересечением	3
21.	Силовая тренировка в тренажерном зале, упражнения на турнике, прыжки, растяжка.	3
22.	Обучение «резанным» ударам у стенки. Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	3

23.	Обучение «резанным» ударам у стенки. Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	3
24.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Двусторонняя игра.	3
25.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Двусторонняя игра.	3
26.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Двусторонняя игра.	3
27.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	3
28.	Топ-спин справа, слева. Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	3
29.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	3
30.	Силовая тренировка в тренажерном зале, упражнения на турнике, прыжки, растяжка.	3
31.	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. Двусторонняя игра.	3
32.	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	3
33.	Топ-спин справа, слева. Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	3
34.	Двусторонняя игра с заданием	3
35.	Топ-спин справа, слева. Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин.	3
36.	Двусторонняя игра с заданием	3
37.	Силовая тренировка в тренажерном зале, упражнения на турнике, прыжки, растяжка.	3
38.	Двусторонняя игра. Соревнование	3
39.	Двусторонняя игра. Соревнование (зачет).	3
40.	Итоговое занятие.	3
Итого:		120

Планируемые результаты

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

По окончании обучения обучающиеся

должны знать:

- историю возникновения настольного тенниса как игры;
- основные правила игры в настольный теннис;
- базовую тактику и базовую технику игры
- принципы здорового образа жизни спортсмена;

- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по настольному теннису;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине;
- особые правила игры;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

должны уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в настольный теннис на уровне соревнований региона.

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

– добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Материально-техническое обеспечение

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

Оборудование для занятий:

- стол теннисный с сеткой (4 шт.);
- скакалка (7 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (2 пролетов);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);
- Скамейка для раздевалок с вешалкой – 5 шт.,
- Турник 3в1 Sport Elite Стэнли разборный – 3 шт.,
- Комплект скамья и стойка VictoryFit VF-T25 – 1 шт.,
- Велотренажер KETTLER Racer 2 – 1 шт.,
- Беговая дорожка KETTLER – 1 шт.,
- Эллиптический тренажер KETTLER – 1 шт.,
- Степпер Torneo Leg Master S-300 – 1 шт.,
- Силовой центр Torneo – 1 шт.
- Скакалки – 10 шт.,
- Маты складные – 10 шт.,
- Скамейки гимнастические – 10 шт.,
- Набивные мячи – 10 шт.,

Список использованной литературы

1. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
4. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
5. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.

6. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
7. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
8. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.